

## KORONER KALP HASTALIĞI ÖZBAKIM ENVANTERİ (SC-CHDI v3)

*Cevaplarınız gizli tutulacaktır.*

Anketi doldururken geçen ay nasıl hissettiğinizi düşününüz.

### BİRİNCİ BÖLÜM:

Aşağıda kalp hastalığı olan kişilere sıklıkla verilen talimatlar listelenmektedir. Aşağıdakileri rutin olarak ne ölçüde yapıyorsunuz?

Aşağıdakileri ne kadar rutin bir şekilde yaptığınızı 1 asla 5 her zaman olacak şekilde doldurunuz.

	Asla		Bazen		Her zaman	
1. Sağlık uzmanınızla randevunuza düzenli gidiyor musunuz?	1	2	3	4	5	
2. Aspirin ya da kan sulandırıcı kullanıyor musunuz?	1	2	3	4	5	
3. Stresi azaltmak için bir şeyler yapıyor musunuz (ilaç kullanmak, yoga yapmak, müzik dinlemek gibi..)?	1	2	3	4	5	
4. Fiziksel aktivite yapıyor musunuz (tempolu yürüyüş yapmak, merdivenleri kullanmak gibi..)?	1	2	3	4	5	
5. Reçeteli ilaçlarınızı doz atlamadan alıyor musunuz?	1	2	3	4	5	
6. Dışarıda yemek yerken ya da misafirlikte az yağlı yiyecekleri talep ediyor musunuz?	1	2	3	4	5	
7. Hastalanmaktan kaçınmaya çalışıyor musunuz (grip aşısı yaptırmak, ellerinizi yıkamak gibi..)?	1	2	3	4	5	
8. Meyve ve sebze yiyor musunuz?	1	2	3	4	5	
9. Sigaradan ya da sigara içenlerden uzak duruyor musunuz?	1	2	3	4	5	

## İKİNCİ BÖLÜM:

Aşağıda, koroner kalp hastalığı olan kişilerin sıklıkla izlediği şeyler listelenmiştir. Aşağıdakileri ne sıklıkla yapıyorsunuz?

	Her zaman				
	Asla	Bazen	Bazen	Bazen	Her zaman
10. Durumunuzu gözlemliyor musunuz?	1	2	3	4	5
11. Nasıl hissettiğinize, vücudunuzdaki değişikliklere dikkat ediyor musunuz?	1	2	3	4	5
12. Tansiyonunuzu ölçüyor musunuz?	1	2	3	4	5
13. Günlük aktiviteler sırasında normalden daha fazla yoruluyor musunuz?	1	2	3	4	5
14. İlaçların yan etkilerini gözlemliyor musunuz?	1	2	3	4	5
15. Hastalığınız ile ilgili belirtileri takip ediyor musunuz?	1	2	3	4	5
16. Kilonuza dikkat ediyor musunuz?	1	2	3	4	5

## SEMPTOMLARI TANIMA:

Kalp hastalığı olan birçok insanda *göğüs ağrısı, göğüste basınç, yanma, ağırlık, nefes darlığı ve yorgunluk* belirtileri görülmektedir. En son bir semptomu fark ettiğinizde ...

	Semptom yaşamadım	Semptomları fark etmedim.	Çok hızlı değil					Çok hızlı
			Biraz hızlı	Biraz hızlı	Biraz hızlı	Biraz hızlı	Biraz hızlı	
17. ... Bunun kalp ile ilgili bir belirti olduğunu ne kadar çabuk fark ettiniz?	N/A	0	1	2	3	4	5	

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:

Aşağıda, kalp hastalığı olan kişilerin yaptığı eylemler listelenmiştir. Bir semptomunuz varsa, bu eylemlerden birini deneme olasılığınız nedir?

	Asla	Biraz			Kesinlikle
18. Hareketlerinizi yavaşlatın (yavaşlayın, dinlenin)	1	2	3	4	5
19. Aspirin alın	1	2	3	4	5
20. Belirtileri azaltmak ya da ortadan kaldırmak için bir ilaç alın.	1	2	3	4	5
21. Danışmanlık için Sağlık uzmanınızı arayın	1	2	3	4	5
22. Sağlık uzmanına bir sonraki muayene ziyaretinizde belirti hakkında bilgi verme	1	2	3	4	5

En son bir kalp rahatsızlığı semptomu yaşadığınızda uygulanan tedaviyi düşünün.  
(sizin için uygun olan sayıyı yuvarlak içine alınız.)

	Hiç iyi hissettirmedi	Emin değildim	Biraz iyi hissettirdi			Çok iyi hissettirdi
23. Uygulanan tedavi size daha iyi hissettirdi mi?	0	1	2	3	4	5